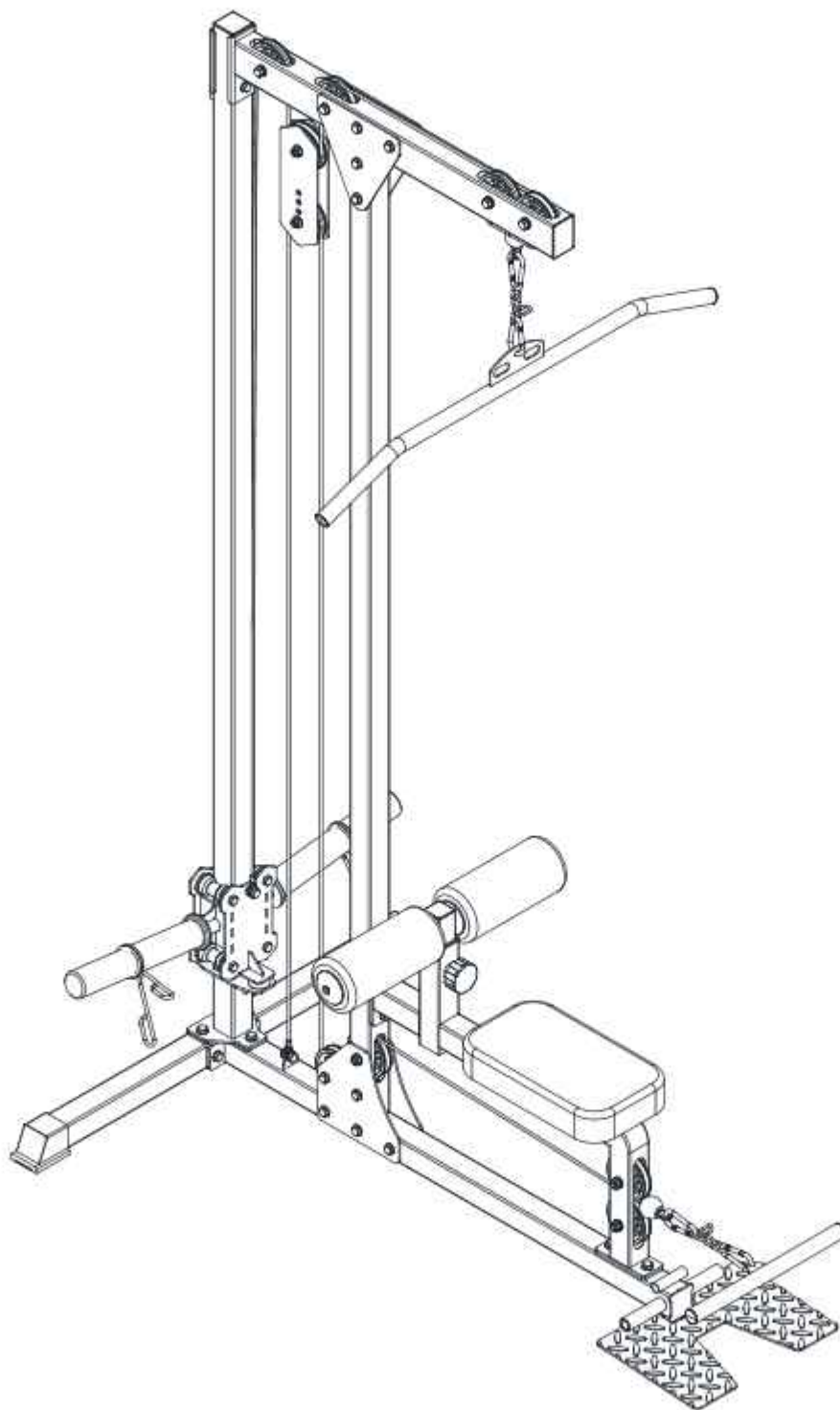


Руководство по эксплуатации

Тренажер тяга сверху/снизу

Артикул: D2017F



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

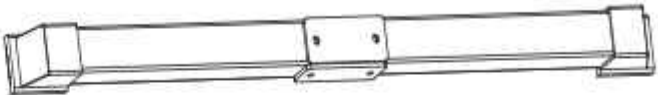
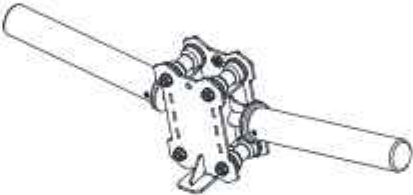
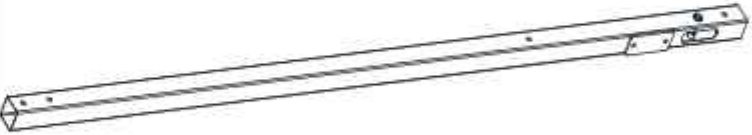
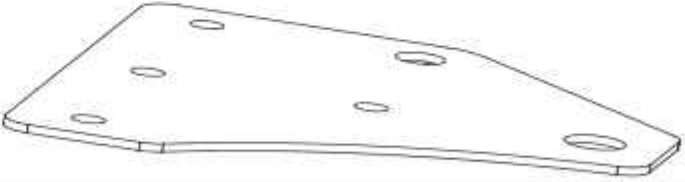
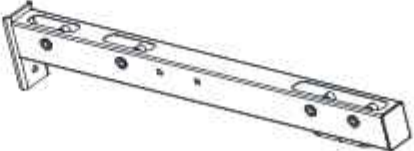
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

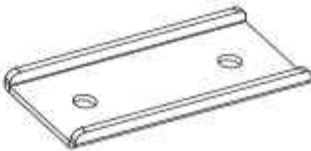
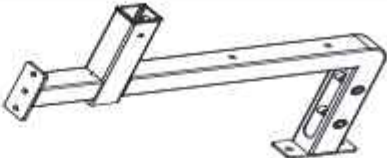
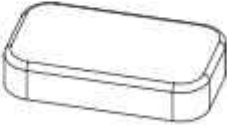
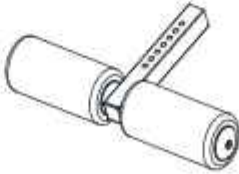
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки. Окончательную протяжку болтов производить, только после полной сборки тренажера.
7. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
8. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
9. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
10. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
11. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
12. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
13. Максимальный вес пользователя: 130 кг.
14. Максимальный вес на каждый узел штанги – 60-70 кг.

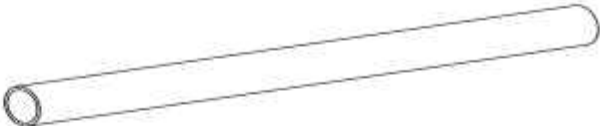
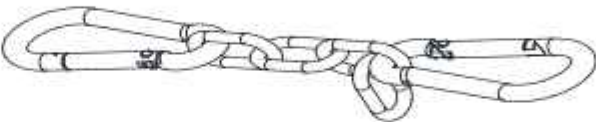
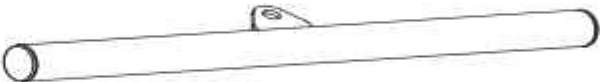
Перечень деталей

No.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
01	Нижняя труба в сборе		1
02	Задний стабилизатор в сборе		1
03	Задняя вертикальная труба в сборе		1
04	Направляющая для блинов в сборе		1
05	Ограничительная накладка		1
06	Вертикальная труба в сборе		1
07	Нижняя фиксирующая пластина		2
08	Верхняя несущая труба в сборе		1
09	Верхняя фиксирующая пластина		2

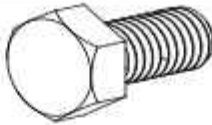
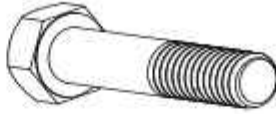
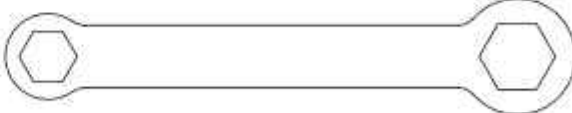
Перечень деталей

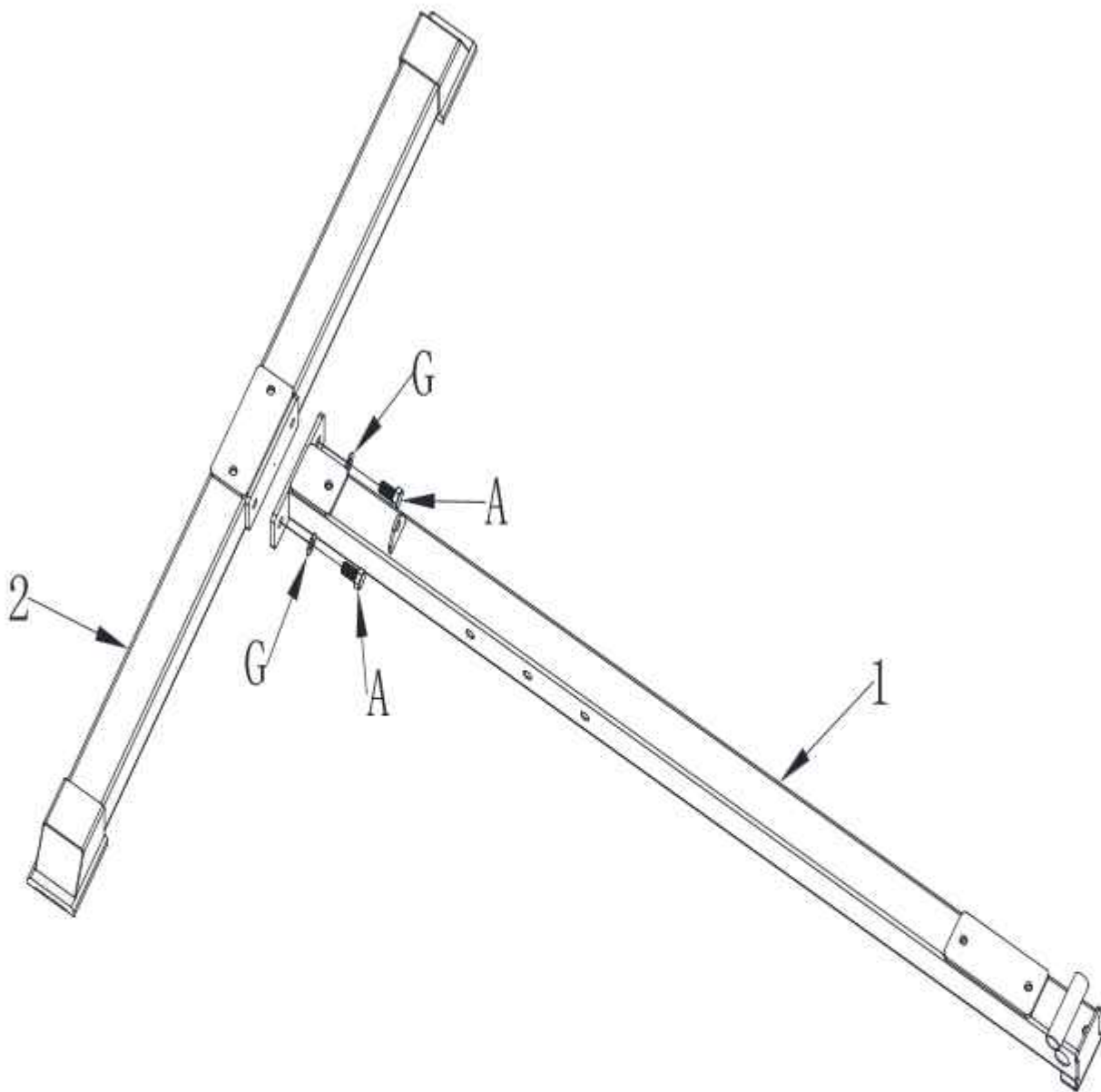
Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
10	Верхняя U-образная фиксирующая пластина		1
11	Крепление сиденья в сборе		1
12	Трос верхней тяги		1
13	Регулировочная пластина ролика		2
14	Ролик		10
15	Трос нижней тяги		1
16	Втулка ролика		2
17	Подушка сиденья		1
18	Мягкий упор для жима ногами в сборе		1
19	Гибкая ручка M16		1

Перечень деталей

Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
20	Платформа для упора в сборе		1
21	Труба для ног		1
22	Верхняя тяга в сборе		1
23	Цепь в сборе		2
24	Нижняя тяга в сборе		1
25	Пружинный зажим		2
26			
27			
28			

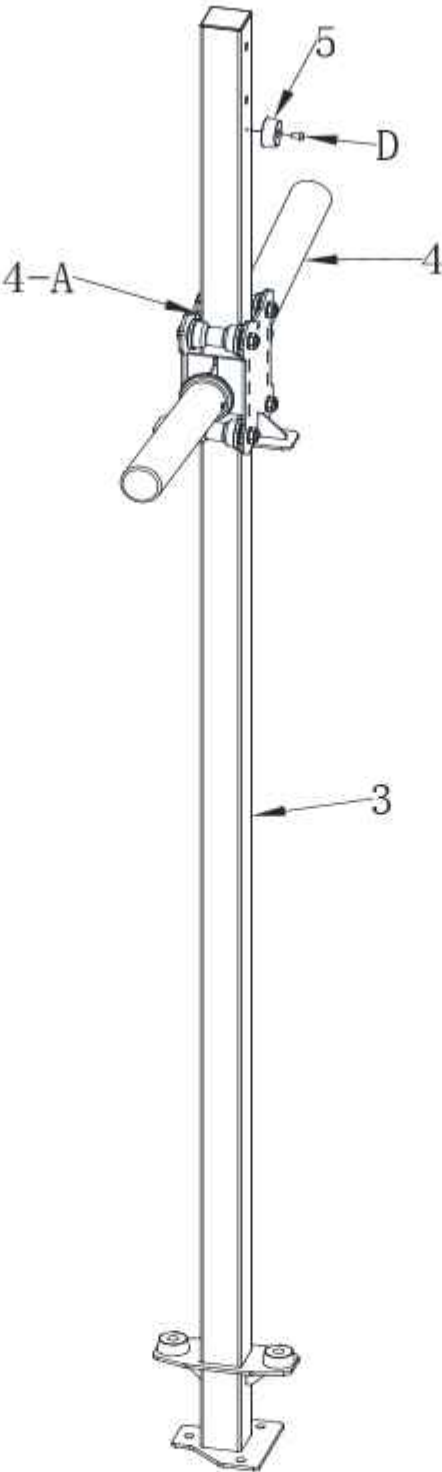
Комплект крепежей

Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
A	Винт с шестигранной головкой M10×20		11
B	Винт с шестигранной головкой M10×45		2
C	Винт с шестигранной головкой M10×70		18
D	Винт с внутренним шестигранником M6×15		1
E	Винт с внутренним шестигранником M8×65		2
F	Плоская шайба M8		2
G	Плоская шайба M10		50
H	Контргайка M10		20
I	Контргайка M10 (спец.)		1
	Накидной ключ		2
	Г-образный шестигранник 4#		1



Все винты на тренажере должны быть сначала предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы с помощью ключа после полной сборки всех узлов.

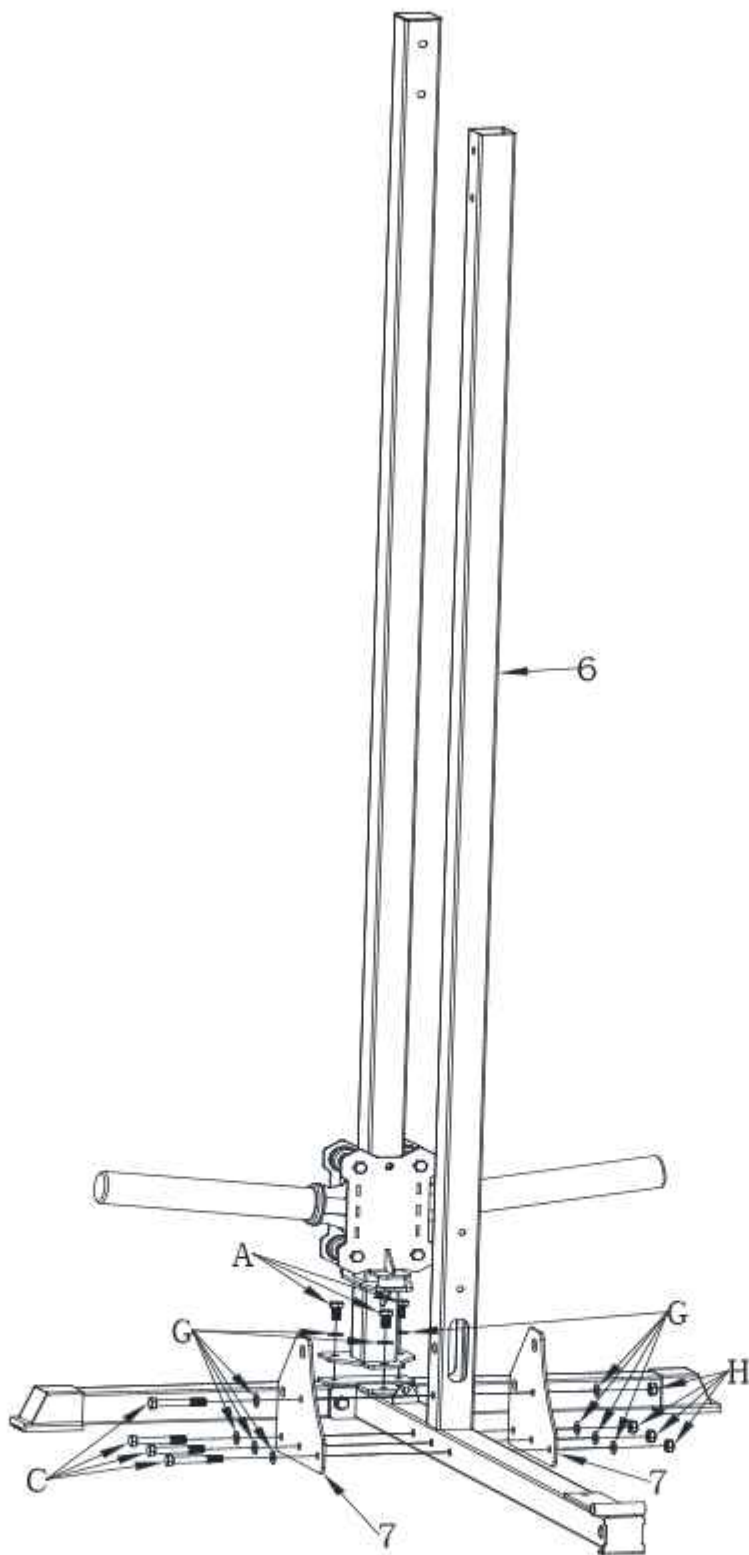
Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
01	Нижняя труба в сборе	1	A	Винт с шестигранной головкой M10×65	2
02	Задний стабилизатор в сборе	1	G	Плоская шайба M10	2



Установка направляющей для блинов: Вставьте направляющую для блинов (№5) в заднюю вертикальную трубу (№4), соблюдая правильное направление детали 5-А.

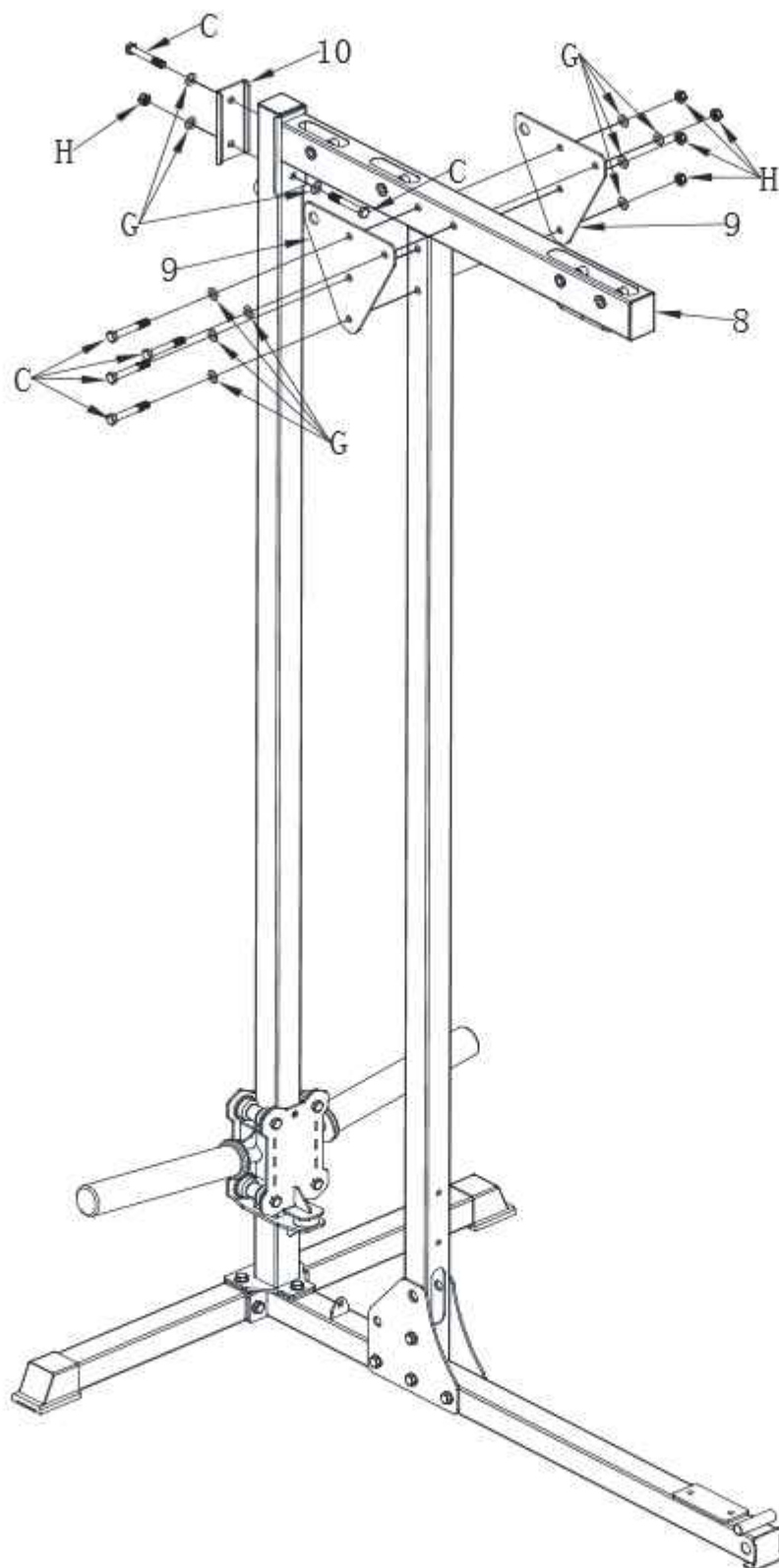
Крепление ограничительной накладки: Зафиксируйте ограничительную накладку (№6) на задней вертикальной трубе (№4) с помощью винта с внутренним шестигранником М6×15 (D).

Список деталей для этапа сборки					
№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
03	Задняя вертикальная труба в сборе	1	D	Винт с внутренним шестигранником М6×15	1
04	Направляющая для блинов в сборе	1			
05	Ограничительная накладка	1			



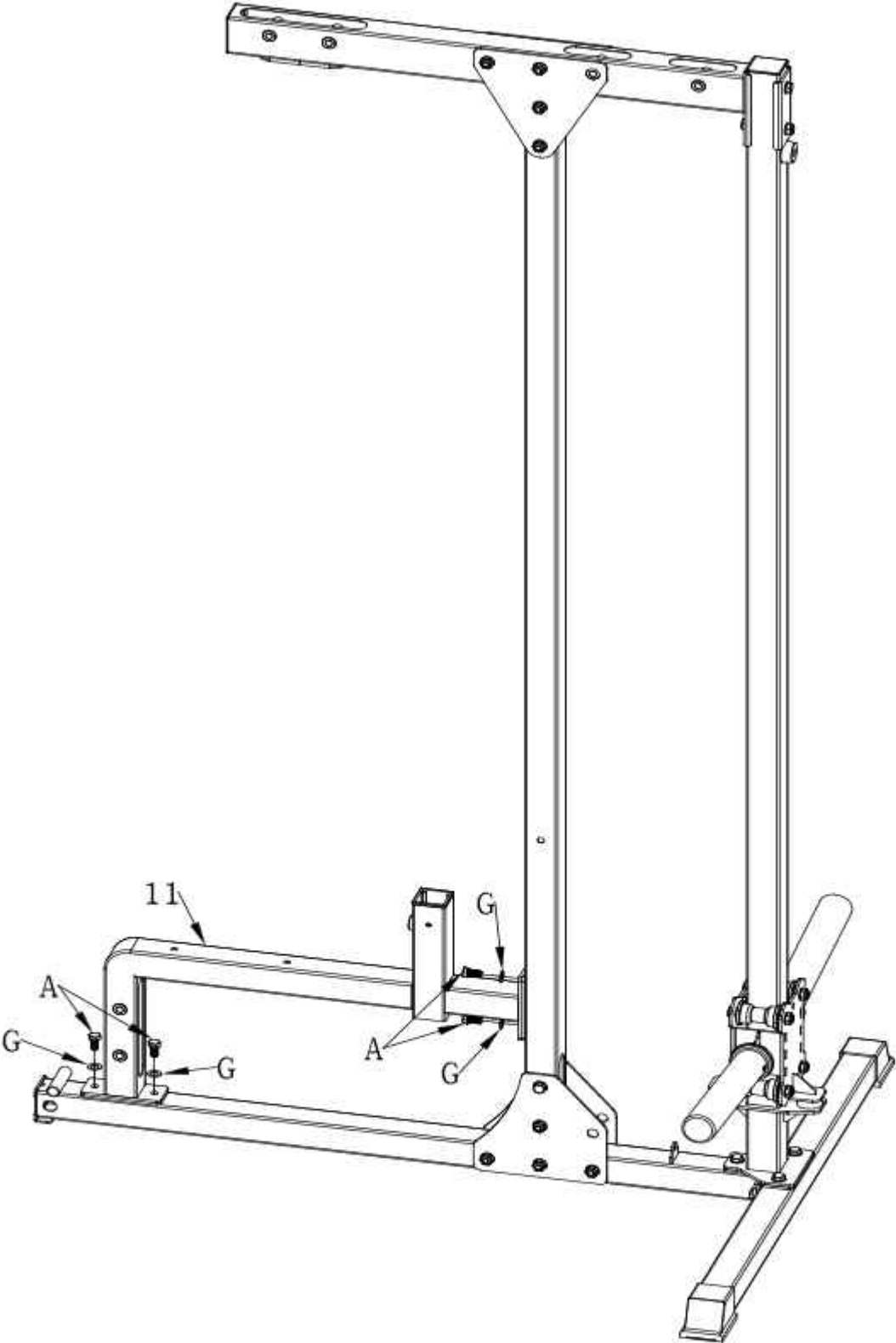
Список деталей для этапа сборки

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
06	Вертикальная труба в сборе	1	A	Винт М10×20	3
07	Нижняя фиксирующая пластина	2	C	Винт М10×70	4
			G	Плоская шайба М10	11
			H	Контргайка М10	4

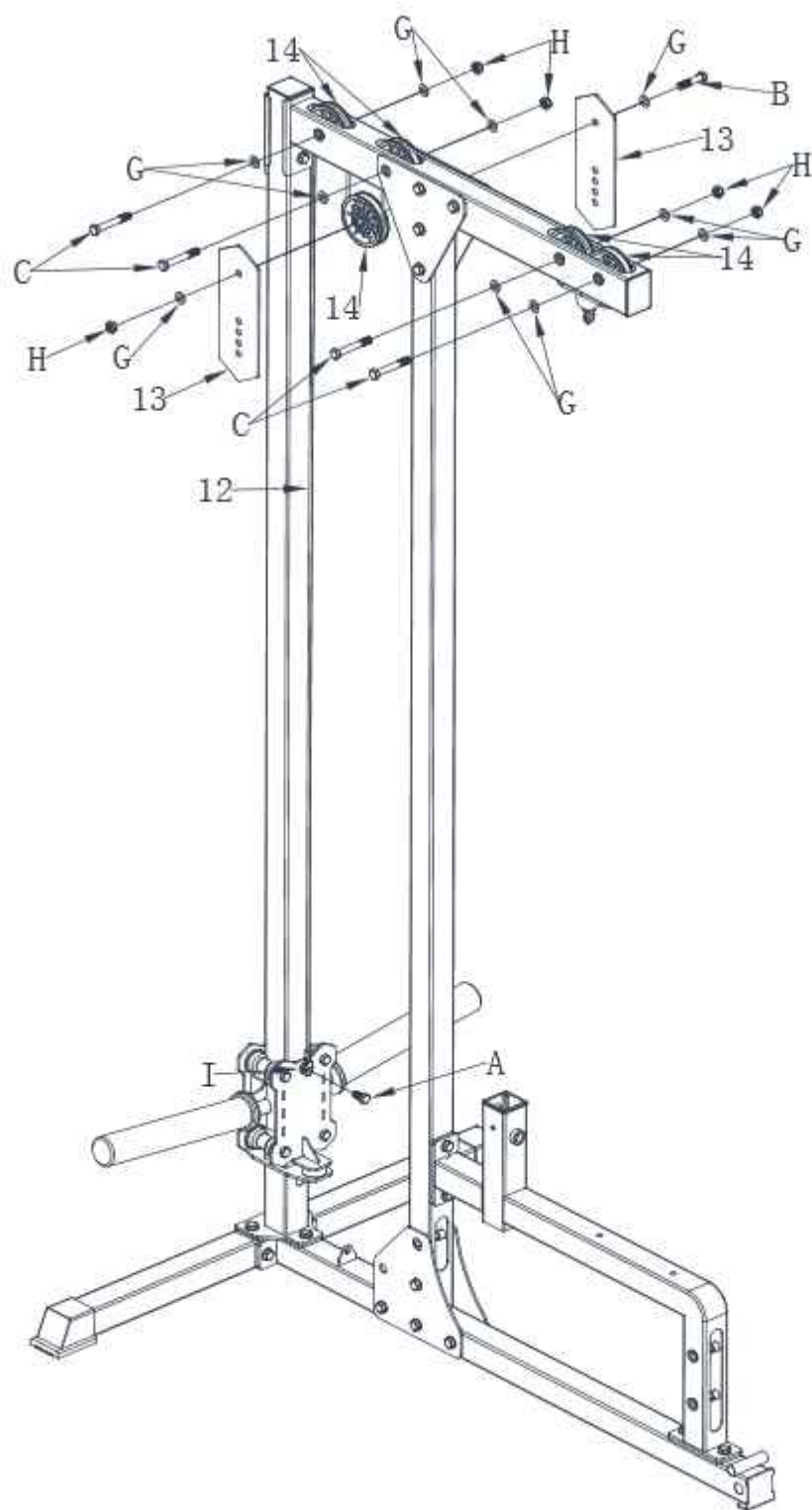


Список деталей для этапа сборки

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
08	Верхняя несущая труба в сборе	1	С	Винт с шестигранной головкой М10×70	6
09	Верхняя фиксирующая пластина	2	Г	Плоская гайка М10	11
10	Верхняя U-образная фиксирующая пластина	1	Н	Контргайка М10	5

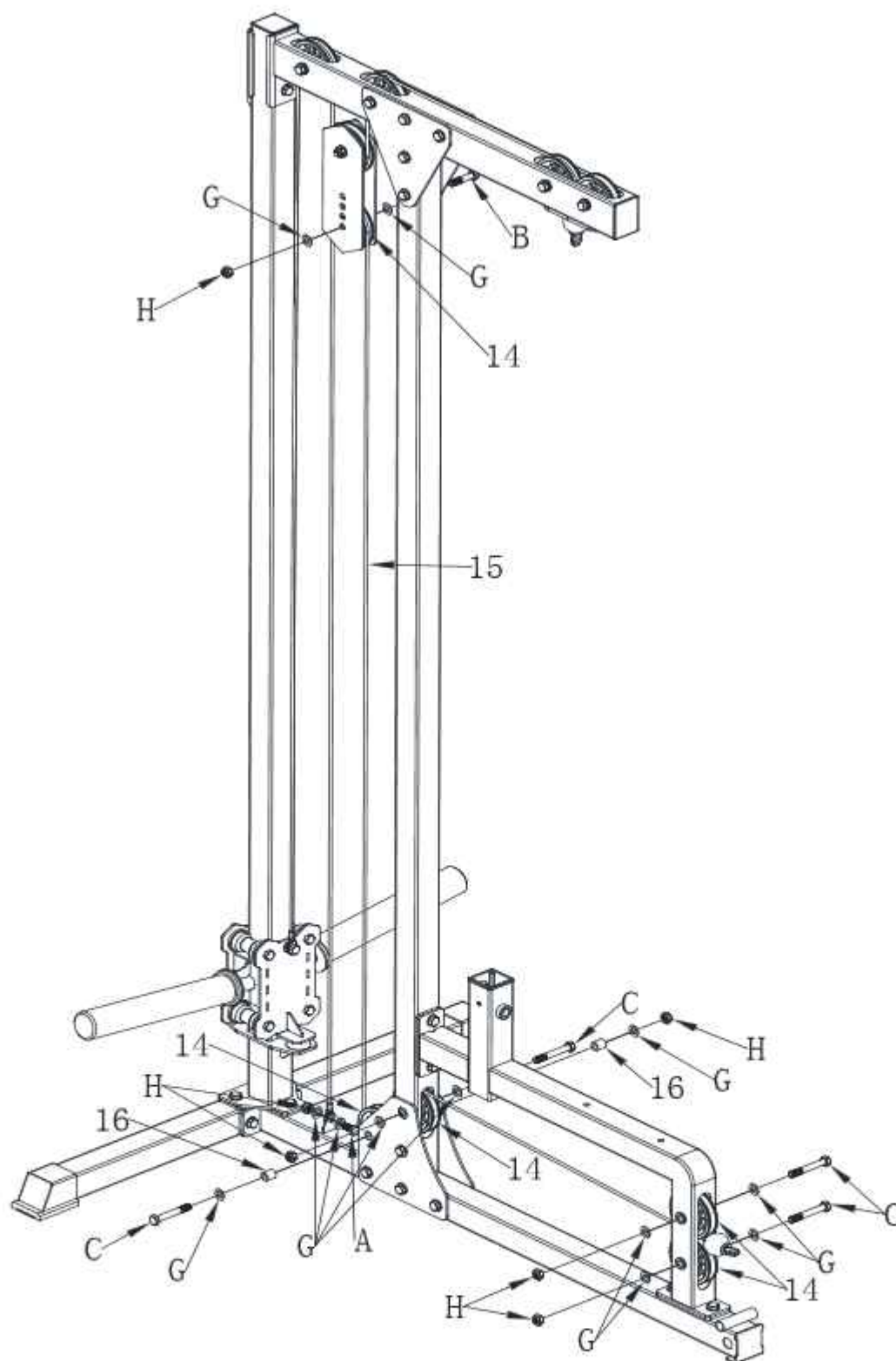


Список деталей для этапа сборки					
№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
11	Крепление сиденья	1	A	Винт с шестигранной головкой M10×20	4
			I	Плоская шайба M10	4



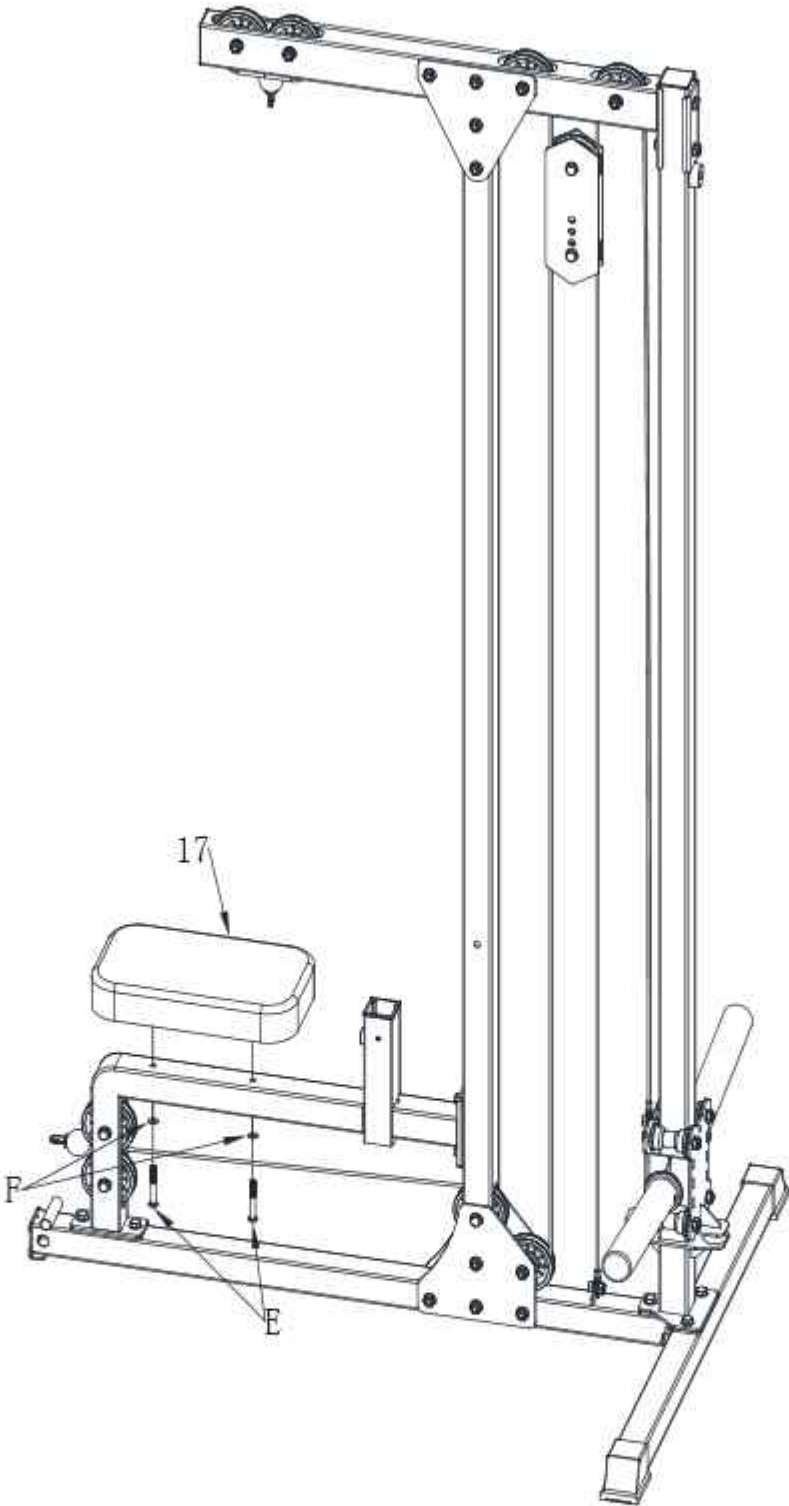
Список деталей для этапа сборки

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
12	Трос верхней тяги	3	A	Винт M10×20	1
13	Регулировочная пластина ролика	2	B	Винт M10×45	1
14	Ролик	5	C	Винт M10×70	4
			G	Плоская шайба M10	10
			H	Контргайка M10	5
			I	Контргайка M10	1

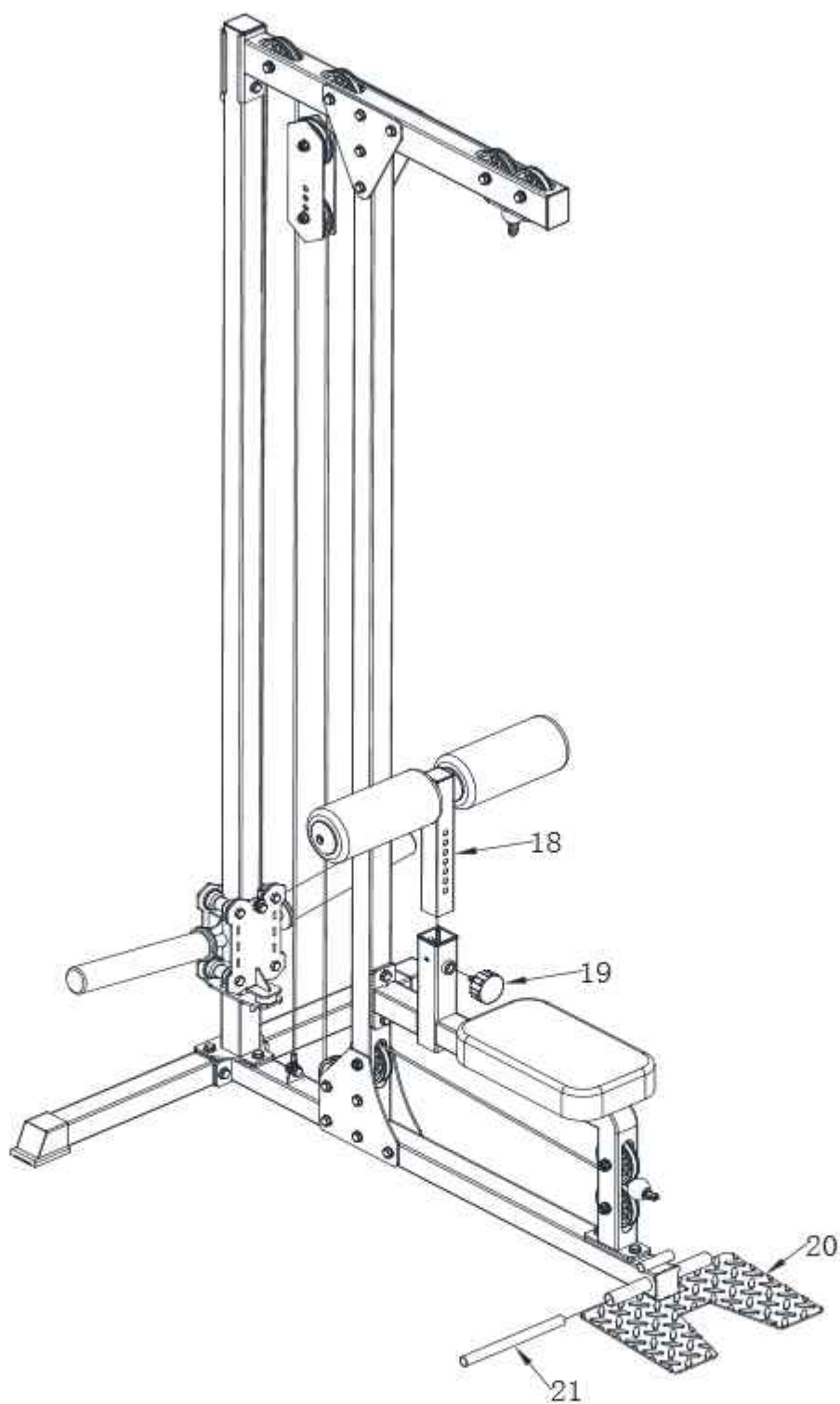


Список деталей для этапа сборки

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
14	Ролик	4	A	Винт M10×20	1
15	Трос нижней тяги	1	B	Винт M10×45	1
16	Втулка ролика	2	C	Винт M10×70	4
			G	Плоская шайба M10	12
			H	Контргайка M10	6



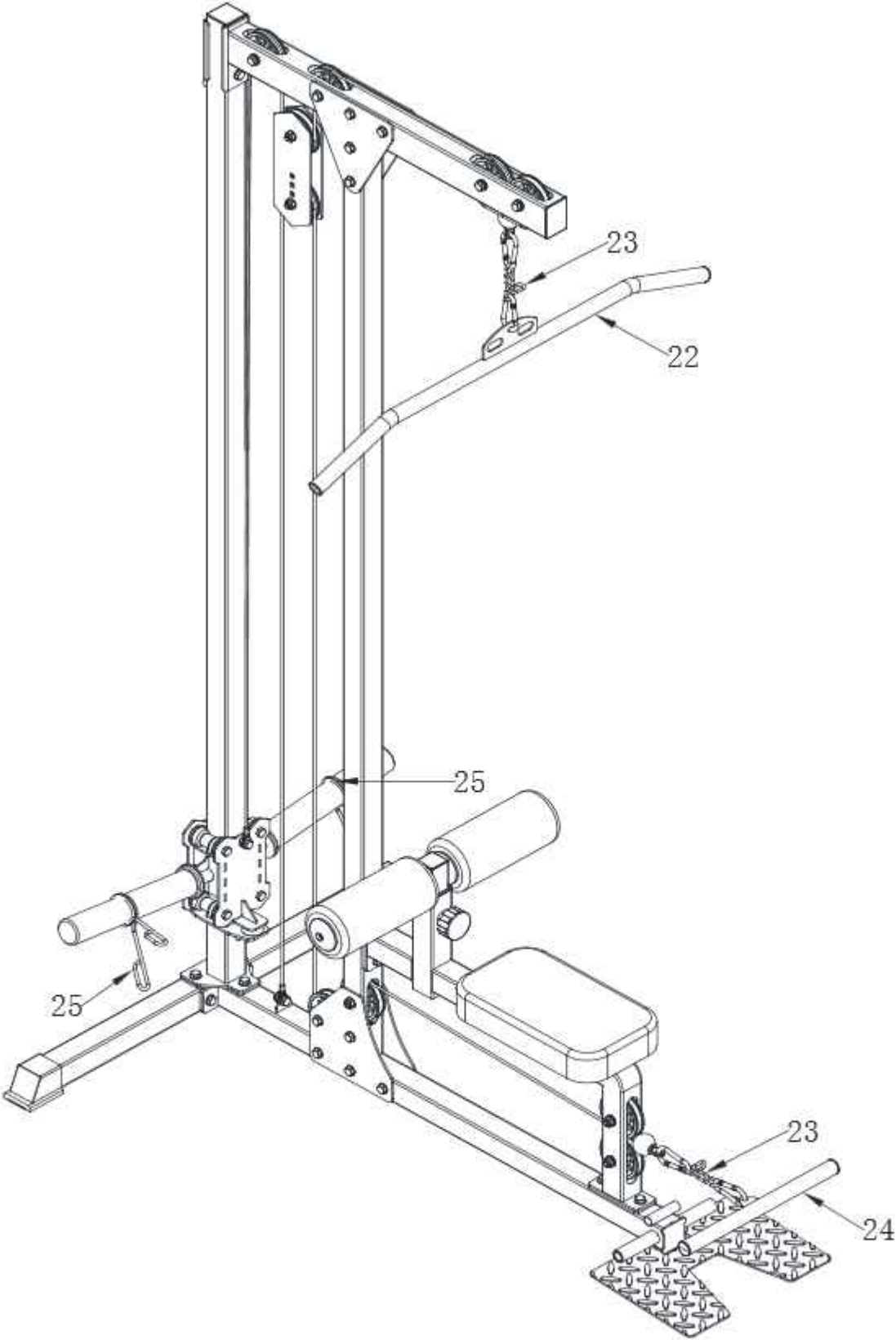
Список деталей для этапа сборки					
№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
17	Подушка сиденья	1	E	Винт с внутренним шестигранником M8×60	2
			F	Плоская шайба M8	2



Все винты на тренажере должны быть сначала предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы с помощью ключа после полной сборки всех узлов

Список деталей для этапа сборки

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
18	Мягкий упор для жима ногами в сборе	1	21	Труба для ног	1
19	Гибкая ручка M16	1			
20	Платформа для упора в сборе	1			



Список деталей для этапа сборки					
№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
22	Верхняя тяга в сборе	1	25	Пружинный зажим	2
23	Цепь в сборе	2			
24	Нижняя тяга в сборе	1			